

保健だより

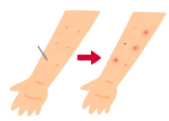
新潟県立新潟工業高校
保健室
令和6年2月20日

今年は例年に比べて暖冬といわれていますが、2月は1年で最も寒い時期です。強い寒気が流れ込むと冷え込みます。予報によると、1日の気温差が大きくなるようですので、防寒対策併せて体温調節ができるようにしましょう。また、免疫力の上がる食事をして、体調を崩さないように気をつけましょう。



2月20日はアレルギーの日

あなたはパッチテストなどで自分のアレルゲンを調べたことがありますか？



日本アレルギー協会では、2月20日を「アレルギーの日」と制定。1966年に、免疫学者の石坂公成・照子夫妻が、アレルギー反応を引き起こす原因となる「IgE抗体」を発見し、米国のアレルギー学会で発表した日です。

人間の体には、細菌やウイルスなどの異物から身を守るため「免疫」という仕組みが備わっています。免疫に異常が発生すると、体に害のない異物(食物やスギ花粉など)まで過剰に攻撃し、咳やくしゃみ、発疹など様々な症状が現れるようになります。これを「アレルギー反応」といいます。花粉症やアトピー性皮膚炎、気管支喘息、食物アレルギーなど、アレルギー疾患に悩まされている人は少なくありません。全人口の約2人に1人が悩まされていると言われてます。アレルギーは、体質や環境など個人差があります。症状に気づいたら、早めに原因を突き止め、自分に合った改善方法を見つけましょう。



花粉と「接触しない」ために!!

花粉情報をチェックして早めの対策を!



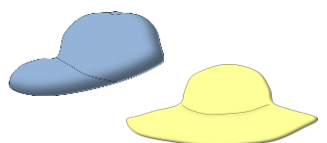
くしゃみ、鼻水・鼻づまり、目のかゆみ・・・早くも花粉症の症状が見られるようになってきました。例年のピークはまだ少し先ですが、いまから準備をしておきましょう。症状を抑えるために、まず、花粉とできるだけ「接触しない」ようにすることが大切です。



花粉症対策でも定番です。いろいろな種類・サイズのマスクが市販されていますが、なるべく鼻とあごの部分に隙間ができないものを使いましょう。



多少ですが、メガネでも花粉を防ぐことができます。ゴーグルタイプはより効果的ですが、デザインが気になる人は症状とのバランスで選びましょう。



常に外に出ている頭(髪)には花粉がつきやすいので、つばの広い帽子をかぶりましょう。また、長い髪はまとめて表面積を減らすようにすることもポイントです。



*アレルギー対策は、アレルギー反応を起こす前に早めに行うことが大切です!

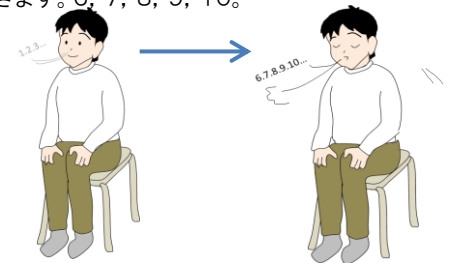
災害を体験した後のセルフケア No.2

災害後のこころのケアハンドブック(静岡大学)より

1月号では大きな災害にあつと、どんなストレス反応が起こりやすいのか記載しました。今回は呼吸と肩のリラックス法を紹介します。学校生活では、挨拶や日常生活のなんでもない会話など、普通の生活を送りましょう。元気が出ないなど気になる症状が1カ月以上続いたり、悪化していく場合は専門家や医療機関に相談しましょう。

◇リラックス呼吸法◇

- ①楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。目を閉じてても開いたままでいいです。
- ②楽に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸をします。
- ③鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
- ④もう一度吸って、1, 2, 3, ハイ。少しとめて、吐きます。6, 7, 8, 9, 10。
- ⑤吐いてしまうと自然に息が入ってきます。
- ⑥もう一度、らく～に気持ちよく深呼吸をします。
- ⑦息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなどもいっしょに吐き出すイメージで、ゆっくりと吐き出します。
- ⑧自分のペースで、しばらく続けましょう。

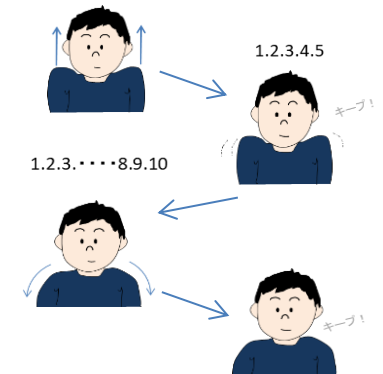


.....1分程度行う.....

- ⑨ハイ、終わりです。全身でウーンと伸びをします。適当に首や肩を回したり、足を動かしたりして終わりです。

◇肩のリラックス法◇

- ①椅子に座った状態で、肩をまっすぐ上にあげます。その時に、背中が丸くならないように注意します。
- ②ちょっと「きついな」と思うところまであげたら、ゆっくり5秒数えます。この時に息を止めないでゆっくり呼吸しながら行います。
- ③その後、ゆっくり10数えながら、肩を下ろしていきます。
- ④肩を下ろしたら、しばらくそのまま、力が緩んだ状態を味わいます。これを2～3回ほど行います。



人にはみんな「違い」がある

よい人間関係を築くために必要なことを学ぶ講習会を紹介。「考え方や感じ方は人によって違う。そのことを頭に入れ、違いがあることを前提に、人とつきあっていくのが大切」という説明がありました。

☆あなたはいつまで待てる？

自分の答えとほかの人の答えと比べて、違いがあるか確認してみよう



あなたは、今、数名の友達と待ち合わせをしているのですが、Aさんだけが待ち合わせの時間に遅れています。

あなたはAさんをどのくらい待てますか？

*ただしAさんの携帯は電源が切れているため連絡をとれません。

次の6個(①～⑥)の選択肢から選んでください。

- ① 待てない
- ② 10分
- ③ 20分
- ④ 30分
- ⑤ 40分
- ⑥ 来るまで

【参考】講習会でも同じ質問をして手を挙げてもらうと、①～⑥のすべてに手が挙がりました。

☆「違い」を認められるとイライラも減る

人は、自分とは違う考えの相手と接するとイライラします。このイライラが高まると、やがて怒りとして爆発します。



違いが認められない場合

Aさんは、なぜ、私の意見にいつも反対するんだ！



違いを認められる場合

Aさんみたいな考え方を
する人もいるんだな……

一方「人はそれぞれ考え方が違う」と思えるように

なると、イライラが減り、結果として怒りが爆発することもなくなります。

☆「違いがある」と学んだことはどのように役立つ？

講習会に参加した人に話を聞きました

◎**ストレスを感じなくなった**⇒数年前から「人には違いがある」と思えるようになり、この人はこういう考え方をするんだな」と受け止められるようになって、ストレスもなくなりました。

◎**基本の確認が大切**⇒人には違いがあると、知識としては知っています。でもそのことを忘れ、相手の行動にイライラする時があります。違いがあるという基本を忘れず、人と関わっていききたいと思います。

◎**職場の人間関係を改善できそう**⇒職場の人間関係がうまくいっていない原因の1つが「違い」を認めないことだと気づきました。この気づきを、職場の人間関係を変えるために活かしたいです。



大人だって人間関係で悩むんだ？

☆うまくいかない時もあるのが当たり前！

友達関係がうまくいかない時もあるのは、当たり前なんです。なぜなら、人はそれぞれ、考え方や感じ方、価値観が違うからです。友達とうまくいかない時「もうこの人はダメだ」と諦めず、相手の考え方を理解する努力をしてみてください。すると、相手も同じ努力をしてくれるはずですよ。相手の考えを理解し、自分の考えを相手に理解してもらうことで、いい関係になれるのだと思います。

講習会講師の仙北屋先生から
みなさんへのメッセージ



取材・撮影協力：仙北屋正樹先生（東京都町田市立金井中学校校長）「社会を明るくする運動」鶴川地区推進委員会

感染症情報



2024年第5週(1/29-2/4)新潟市の感染情報によると、咽頭結膜熱の警報が発令されています。前週に比べ増加し、今後も十分な注意が必要です。また、インフルエンザの注意報も発令されています。インフルエンザも新型コロナウイルス感染症も前週に比べ減少しましたが、今後も十分な注意が必要です。*新潟市感染情報(週報)で検索できます。

インフルエンザはA型が多く、新型コロナウイルスは「JN.1」と呼ばれる新たな変異ウイルスが広がりを見せているとのこと。さまざまな感染症が流行していますので、今一度、手洗い・うがいのほか、状況によってはマスクをするなど、個々が柔軟に判断していきましょう。3月まではワクチン接種が無料ですので、状況に応じて利用を検討してみるのもいいかもしれません。